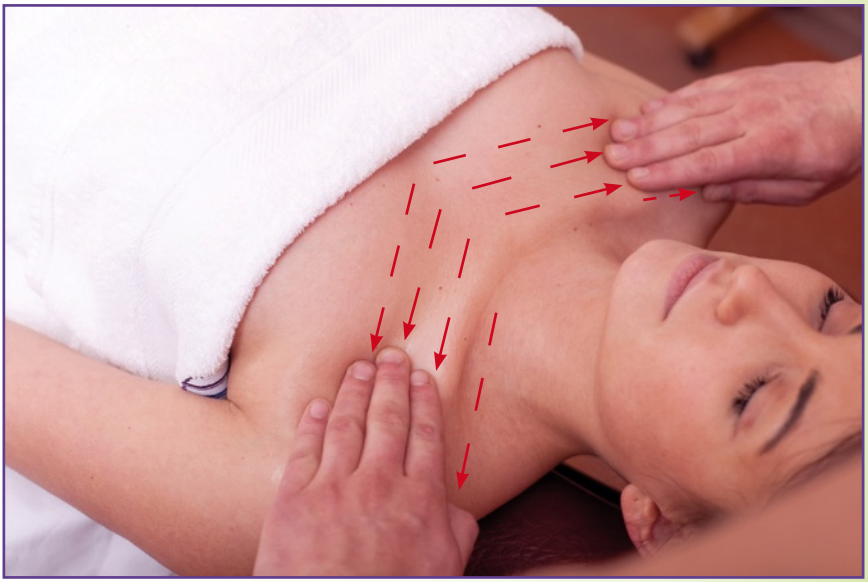
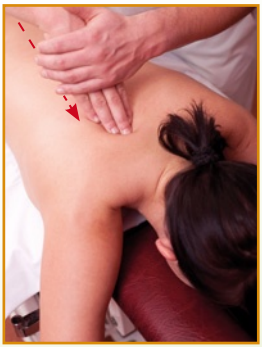
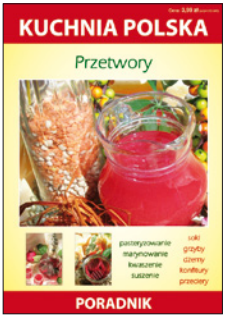
MASAŻ RELAKSACYJNY CAŁEGO CIAŁA

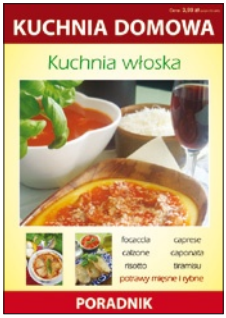


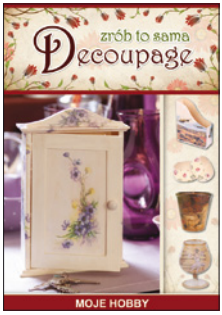


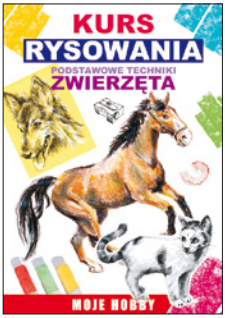
u464650s127069j647f189122c6e6382205ff07

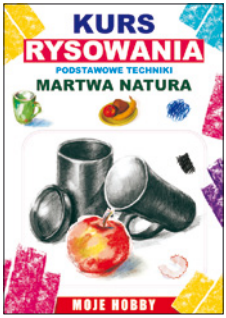
POLECAMY











Zapraszamy do
księgarni
internetowej

ISBN 978-83-7774-462-8

KSIEGARNIA
NAJTANIEJ
www.ksiegarnia-najtaniej.pl

www.ksiegarnia-najtaniej.pl

u464650s127069j647f189122c6e6382205ff07

WSTĘP

Stres, szybkie tempo życia i negatywne przeżycia dnia codziennego działają destrukcyjnie nie tylko na psychikę, ale również na ciało i ogólną sprawność organizmu.

Przeprowadzenie odpowiedniego masażu – w tym przypadku relaksacyjnego – w znakomity sposób pomaga walczyć naszemu organizmowi ze skutkami stresu i napięć mięśniowych. Relaks w formie masażu ma ukoić układ nerwowy, przygotować do wypoczynku i spokojnego snu, a także uspokoić i uwolnić od nadmiernych napięć układ mięśniowy i całe ciało.

Masaż relaksacyjny

Masaż relaksacyjny obejmuje specjalistyczne techniki masażu lub konkretną metodę, w której przez bezpośredni, delikatny masaż wpływamy pozytywnie na stan fizyczny osoby masowanej oraz pośrednio na jej stan emocjonalny. Podczas masażu w celu relaksacji wykorzystuje się dodatkowe elementy, takie jak aromatoterapia i muzykoterapia.

Świeca, aromat, zapach, kadzidełko, pachnące olejki, ciepła pościel to nie tylko obecna moda na relaksację, ale również warunek, aby masaż

u464650s127069j647f189122c6e6382205ff07

mógł się w ogóle odbyć. W praktyce terapeutycznej spotykamy się z sytuacjami, kiedy masaż relaksacyjny jest wykorzystywany jako wstęp do innych zabiegów kosmetycznych, a także (ostatnio coraz częściej) jest stosowany w medycynie estetycznej. Relaksacja pozwala na pełniejszą diagnostykę zarówno kondycji tkanek, jak i całego organizmu, wpływa także na zaakceptowanie i pokochanie własnego ciała takim, jakie jest.

Masaż relaksacyjny powinien oddziaływać na różnych poziomach:

- ✓ fizycznym – czynnościowe zmniejszenie napięcia mięśni, tkanek miękkich i terapii przeciwbólowej
- ✓ emocjonalnym – rozluźnienie całego organizmu połączone z wyciszeniem myśli, odprężeniem i uspokojeniem oraz rewitalizacją
- ✓ psychicznym – pełniejsze poczucie własnego ciała i pogłębienie świadomości oraz reakcji psychosomatycznych, działanie antystresowe.

Masaże relaksacyjne dają wiele możliwości – mogą służyć jako masaże profilaktyczne, diagnostyczne i przygotowawcze do innych zabiegów.

Co warto wiedzieć przed rozpoczęciem masażu:

- ✓ dowiedz się, czy osoba masowana nie ma przeciwwskazań do masażu
- ✓ nie masuj, jeżeli masowany jest bezpośrednio po jedzeniu
- ✓ zadbaj o komfort i wygodę masowanego
- ✓ dostosuj dotyk i siłę ucisku do ciała i odczuć osoby masowanej
- ✓ pamiętaj o kierunku masażu – w kierunku do serca lub najbliższych węzłów chłonnych
- ✓ kontroluj czas masażu, skupiając się na każdym fragmencie ciała – łączny czas masażu nie powinien być krótszy niż 45 minut (przygotowanie i masaż)
- ✓ przeplataj głaskaniem inne techniki i okrywaj fragment ciała wymasowanego, żeby się nie ochłodziło
- ✓ ułóż ciało tak, żeby uzyskać maksymalne rozluźnienie
- ✓ ruchy powinny być wolne, płynne, miękkie i sprężyste, a dotyk ciepły i przyjemny.

u464650s127069j647f189122c6e6382205ff07

Przeciwwskazania do masażu

- osłabienie lub wyczerpanie po przebytej infekcji wirusowej
- gorączka
- infekcje skórne, np. świąd, opryszczka, łuszczyca
- stany zapalne, ropne i alergiczne skóry oraz wszelkie zmiany dermatologiczne
- nowotwory złośliwe i łagodne
- niewydolność krążeniowo-oddechowa i wady serca
- zaawansowana miażdżyca naczyń obwodowych
- hemofilia
- zakrzepica żył, tętnic i świeże zakrzepy
- zapalenie węzłów chłonnych
- kobiety w pierwszym trymestrze ciąży
- po zabiegach operacyjnych
- w stanach zagrażających krwawieniem
- czas menstruacji
- świeże stany pourazowe – złamania, zwichnięcia
- ostre stany rwy kulszowej
- zaawansowana dyskopatia

UWAGA!

Nie należy poddawać się masażowi po zjedzeniu obfitego posiłku lub po spożyciu alkoholu oraz bezpośrednio po wysiłku. Unikniemy wówczas nieprzyjemnych odczuć i przykrych skutków, które mogą mieć miejsce.

Wskazania

Masaż relaksacyjny wykonuje się w celu uzyskania stanu odprężenia i rozluźnienia. Podstawowym założeniem masażu jest przywrócenie równowagi homeostatycznej organizmu. Poprzez ten rodzaj masażu wpływamy na: wyrównanie ciśnienia krwi, udrożnienie przepływu limfy, uspokojenie pracy autonomicznego systemu nerwowego, wyrównanie pracy układu hormonalnego. Bardzo często wykonuje się go w stanach nadpobudliwości nerwowej, wszelkiego rodzaju nerwicach, nadmiernego stresu i napięcia nerwowego oraz w przypadkach subiektywnego odczuwania psychofizycznego przemęczenia.

u464650s127069j647f189122c6e6382205ff07

Warunki sprzyjające odprężeniu podczas masażu

Temperatura pomieszczenia

Temperatura w miejscu, w którym zostanie wykonany masaż, jest bardzo istotna, ponieważ zbyt chłodne pomieszczenie może powodować, że mięśnie osoby masowanej nie rozluźnią się całkowicie i będzie jej zimno.

Pomieszczenie to powinno być wywietrzone i ciepłe. Możemy wcześniej ogrzać ręczniki, którymi okryjemy ciało – będzie to sprzyjać odprężeniu i maksymalnemu rozluźnieniu całego ciała.

Temperatura powinna wynosić około 22°C.

Oświetlenie

Zwykłe codzienne oświetlenie może być zbyt ostre i może zakłócać odpoczynek, męcząc jednocześnie oczy. **Oświetlenie musi być dostosowane do pory dnia** – późnym wieczorem zaleca się przyciemnione światło, np. lampkę nocną lub rozstawione świeczki z esencją zapachową, które dodadzą klimatu.

Spokój i cisza

Niektóre osoby będą wolały wyciszoną relaksacyjną muzykę w tle, inne zupełny spokój i ciszę, aby móc się zrelaksować i odprężyć.

Najważniejsze, żeby nic nie rozpraszało i nie denerwowało osoby masowanej.

Niezbędny sprzęt i akcesoria

- ręczniki
- oliwka kosmetyczna, krem lub żel do masażu – środki poślizgowe
- koc lub ciepła narzuta, żeby okryć ciało
- wałeczek, poduszka lub zwinięty ręcznik do położenia pod kolanami w leżeniu na plecach bądź pod stopami w leżeniu na brzuchu
- zestaw do aromaterapii – olejki, kadzidełka zapachowe

u464650s127069j647f189122c6e6382205ff07

POZYCJE UŁOŻENIOWE DO MASAŻU

Leżenie na brzuchu: ręce układamy w pozycji, w jakiej wygodnie jest osobie masowanej – wzdłuż tułowia, z boku lub z przodu. Wałek lub zwinięty ręcznik kładziemy pod stopy w celu rozluźnienia nóg. Jeżeli łóżko nie posiada otworu na twarz, głowa powinna być ułożona bokiem w kierunku masażysty.

W tej pozycji masujemy łydkę, tył uda, pośladek, plecy wraz z szyją.

Leżenie na plecach: głowę podpieramy na lekko podwyższonym nagłówku, ręce trzymamy wzdłuż tułowia. Wałek lub zwinięty ręcznik kładziemy pod kolanami w celu rozluźnienia nóg.

W tej pozycji masujemy stronę grzbietową stopy, przód podudzia, udo, brzuch i klatkę piersiową oraz ręce.

u464650s127069j647f189122c6e6382205ff07

TECHNIKI MASAŻU RELAKSACYJNEGO

WAŻNE!

Pamiętaj, że masaż powinien być przyjemny i odprężający, nie może powodować bólu i napięcia mięśni. Ruchy rąk powinny być wolne i dokładne.

GŁASKANIE

Tą techniką zawsze rozpoczynamy i kończymy masaż

1. oburącz podłużnie wzdłuż masowanej okolicy

2. oburącz poprzecznie do boku, prostopadle do masowanej okolicy

Zasady głaskania

- głaskanie może być łagodne (powierzchowne) i energiczne (głębokie), zależne od siły nacisku
- głaskaniem należy rozpocząć masaż w celu rozgrzania ciała i oswojenia z ręką masażysty
- głaskaniem należy przeplatać inne techniki i łagodnie kończyć nim masaż
- technikę tę wykonujemy bez ucisku
- ręce masażysty powinny być ułożone swobodnie i luźno (palce złączone, cała powierzchnia ręki spoczywa na ciele)

W masażu relaksacyjnym wykorzystuje się często różne formy głaskania, przeplatając inne techniki, które działają mocniej i głębiej na tkanki. Głaskanie ma utrzymać ciało w odprężeniu i relaksie, a jednocześnie zachować ciepłotę masowanego fragmentu ciała.

ROZCIERANIE

To technika głębokiego i precyzyjnego masażu, stosowana

u464650s127069j647f189122c6e6382205ff07

zawsze po głaskaniu i przed ugniataniem

1. okrężnie kciukiem – ruchy kuliste, według wskazówek zegara, przemieszczając się powoli wzdłuż lub w poprzek masowanej okolicy

2. okrężnie opuszkami palców – ruch kulisty na zewnątrz wykonywany obiema dłońmi równocześnie lub naprzemiennie, przemieszczając się powoli wzdłuż lub w poprzek masowanej okolicy

Zasady rozcierania

- jest techniką o ruchach kolisto-posuwistych
- powoduje utworzenie się fałdu skórnego, w którym następuje rozciąganie i rozcieranie tkanki masowanej
- jego kierunek określa się na podstawie anatomicznej struktury masowanej (mięśni, stawów)
- tempo rozcierania wynosi około 60-100 ruchów na minutę
- ważny jest ścisły kontakt z tkanką masowaną, nie wolno się ślizgać

UGNIATANIE

To ruchy unoszenia, uciskania i wyciskania tkanki masowanej

1. ugniatanie falowe oburącz – kciukiem jednej ręki zagarniamy skórę, palcami drugiej ręki przytrzymujemy fałd skórny – następnie zmieniamy ręce

2. ugniatanie równocześnie oburącz – obiema rękami równocześnie zagarniamy skórę, potem ją unosimy, a następnie opuszczamy

3. ugniatanie szczypczykowe oburącz – równocześnie kciukami i palcami wskazującymi chwytamy fałd skóry, potem puszczamy i rozluźniamy

Zasady ugniatania

- najczęściej jest ono wykorzystywane do masażu mięśni
- ważne, aby ręka masująca miękko chwytała tkanki i bezboleśnie unosiła i ściskała tkankę

u464650s127069j647f189122c6e6382205ff07

- ręce masażysty powinny płynnie, bez ślizgów przemieszczać się po masowanej okolicy
- tempo 40-50 ruchów na minutę

WSTRZĄSANIE I WIBRACJE

Wywoływanie drżenia tkanek przez elastyczne wstrząsanie okolicy masowanej

1. Wibracja labilna – jedną ręką podtrzymujemy, drugą powodujemy drgania, przemieszczając się opuszkami palców w poprzek lub wzdłuż mięśnia, nie odrywając ręki od masowanego ciała

2. Wstrząsanie – rozstawionymi, ułożonymi swobodnie palcami potrząsamy masowane ciało (jednorącz lub oburącz wzdłuż masowanego mięśnia bądź do boku)

3. Wyciskanie – jednorącz lub oburącz uciskamy i wyciskamy tkanki, przemieszczając się wzdłuż lub w poprzek masowanego mięśnia, nie tracąc kontaktu ze skórą

Zasady wstrząsania i wibracji

- są to drgania o małej amplitudzie
- wymagają dużego wysiłku od masażysty

Więcej o technikach masażu w książce *Masaż leczniczy kręgosłupa*.

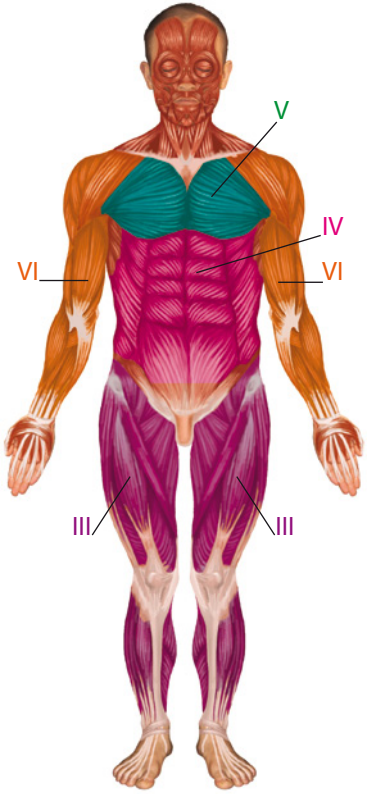
u464650s127069j647f189122c6e6382205ff07

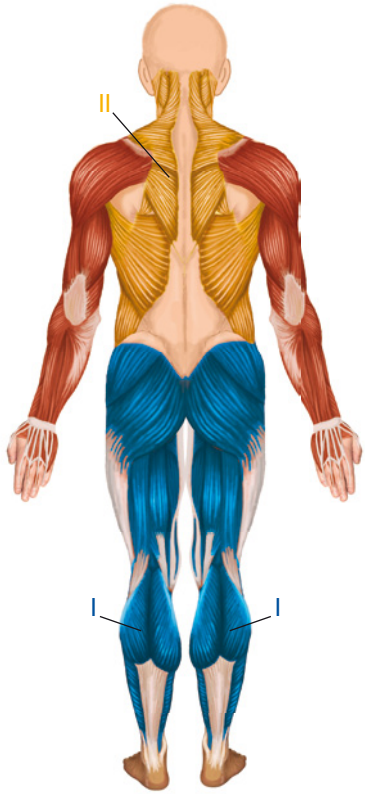
METODYKA MASAŻU RELAKSACYJNEGO

PLAN DZIAŁANIA

I Kończyna dolna – tył nogi prawej i lewej
II Kręgosłup – całe plecy
III Kończyna dolna – przód nogi prawej i lewej
IV Brzuch
V Klatka piersiowa
VI Kończyna górna – ręka prawa i lewa

Czas całego masażu – od 45 do 60 minut (przygotowanie i masaż)





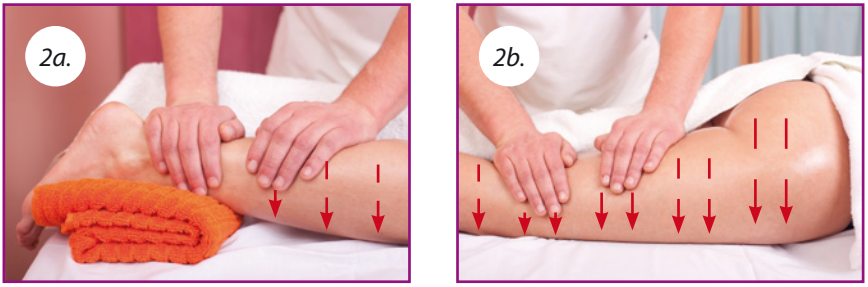
u464650s127069j647f189122c6e6382205ff07

KOŃCZYNA DOLNA – TYŁ

leżenie na brzuchu

1. Głaskanie podłużne – zaczynamy od pięty i przesuwamy dłonie wzdłuż nogi do pośladka, omijając dół kolanowy.

2. Głaskanie poprzeczne – stajemy z boku stołu, po dalszej stronie, prostopadle do nogi. Wykonujemy ruch od pięty bocznie (z jednej strony do drugiej), przemieszczając się do uda, a następnie do pośladka. Głaskanie poprzeczne możemy robić równocześnie obiema rękami lub naprzemiennie.



u464650s127069j647f189122c6e6382205ff07

3. Rozcieranie okrężne kciukami – zaczynamy od pięty, wzdłuż nogi (omijając dół kolanowy), aż do pośladka. Ruchy okrężne możemy wykonywać kciukami równocześnie lub naprzemiennie.

omijamy dół kolanowy

4. Rozcieranie okrężne opuszkami palców – zaczynamy od pięty, wzdłuż nogi (omijając dół kolanowy), przez tył uda do pośladka. Ruchy kuliste wykonujemy opuszkami palców równocześnie lub naprzemiennie.

omijamy dół kolanowy

rozcieramy opuszkami

u464650s127069j647f189122c6e6382205ff07

5. Ugniatanie oburącz – stajemy z boku stołu, po dalszej stronie. Przesuwamy fałd skórny, zaczynając od pięty, w kierunku pośladka (omijamy dół kolanowy). Ucisk wykonujemy kciukami i palcami wskazującymi – chwyt może być równoczesny lub naprzemienny.

Naprzemienny falowy

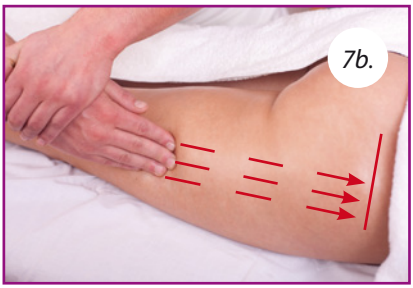
Równoczesny

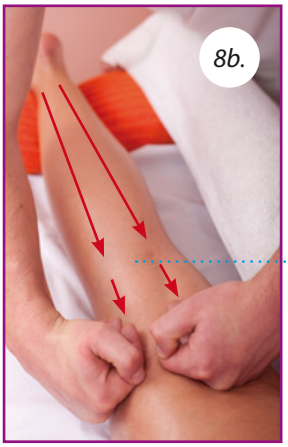
6. Wstrząsanie – swobodnie ułożonymi, rozstawionymi palcami potrząsamy masowaną nogę – rozpoczynamy od pięty, przez łydkę, udo, w kierunku pośladka.

u464650s127069j647f189122c6e6382205ff07

7. Wibracja labilna – jedną ręką podtrzymujemy drugą rękę i powodujemy drgania. Przemieszczamy się opuszkami palców wzdłuż nogi, od pięty do pośladka, omijając dół kolanowy.

8. Wyciskanie – ręce układamy w pięść; środkową częścią palców lekko uciskamy skórę, przesuwając dłonie wzdłuż nogi, od pięty do pośladka (omijamy dół kolanowy). Cały czas utrzymujemy ucisk.





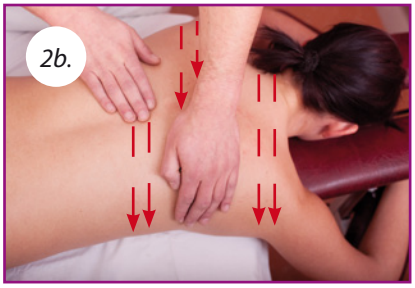
u464650s127069j647f189122c6e6382205ff07

KRĘGOSŁUP
leżenie na brzuchu

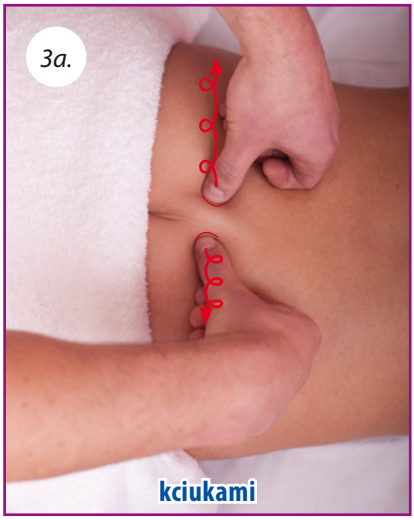
1. Głaskanie podłużne całych pleców – zaczynamy od kości krzyżowej (dolna część pleców), wzdłuż kręgosłupa, do karku i potylicy, schodząc na barki. Jedną rękę trzymamy po jednej stronie pleców, drugą po drugiej.

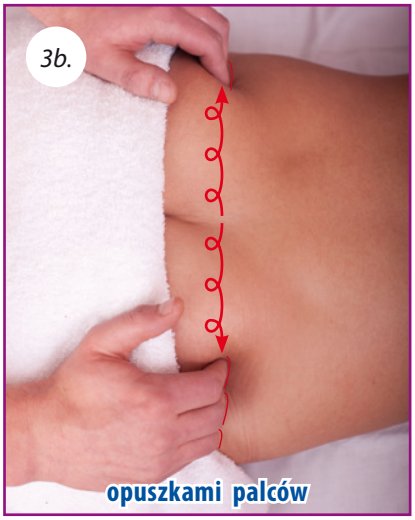
u464650s127069j647f189122c6e6382205ff07

2. Głaskanie w poprzek pleców – wykonujemy ruchy z jednego boku do drugiego, dzieląc plecy na pasma. Najpierw masujemy dolną część pleców (część lędźwiowo-krzyżową), potem część piersiową i na koniec górną, czyli szyjną.



3. Rozcieranie poprzeczne – opuszkami palców lub kciukami wykonujemy ruchy okrężne bądź spiralne – wzdłuż talerza kości biodrowej, do boku pleców.

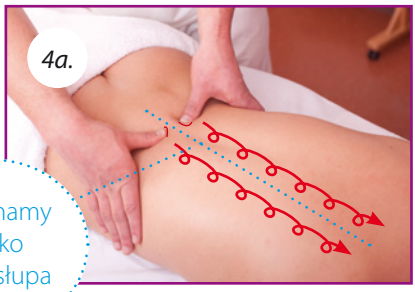




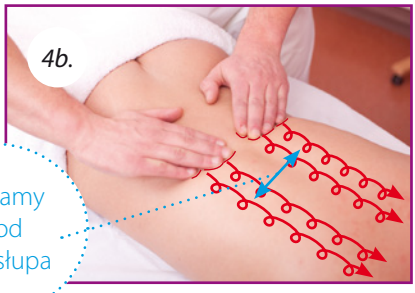
u464650s127069j647f189122c6e6382205ff07

4. Rozcieranie podłużne – kciukami lub opuszkami palców wykonujemy ruchy okrężne wzdłuż kręgosłupa (poruszając się w kierunku głowy), po jego obu stronach. Ruchy wykonujemy równocześnie i naprzemiennie. Następnie masujemy kolejne pasmo, oddalając się od kręgosłupa.

kciukami

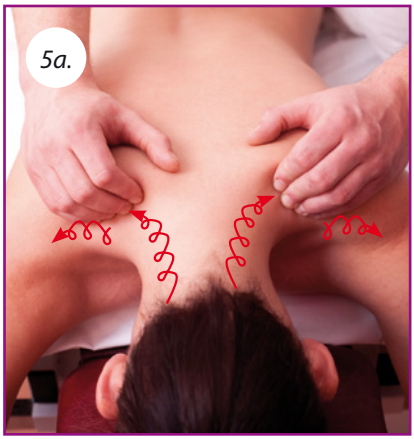


opuszkami palców



5. Rozcieranie okrężne – kciukami lub opuszkami palców wykonujemy równoczesne i naprzemienne ruchy kuliste. Poruszamy się wzdłuż karku do potylicy i na bok do barków.

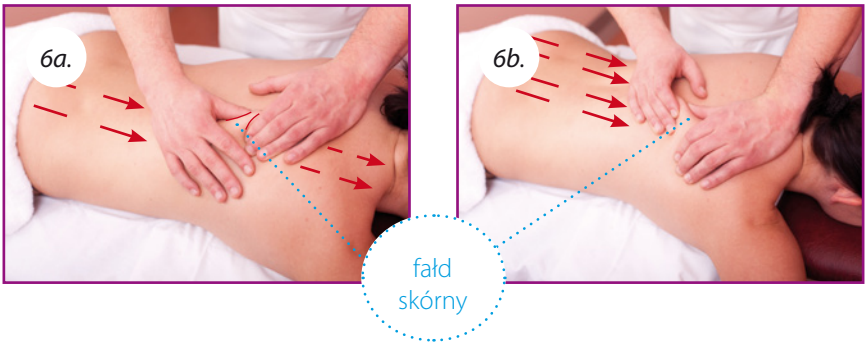
opuszkami palców



kciukami

u464650s127069j647f189122c6e6382205ff07

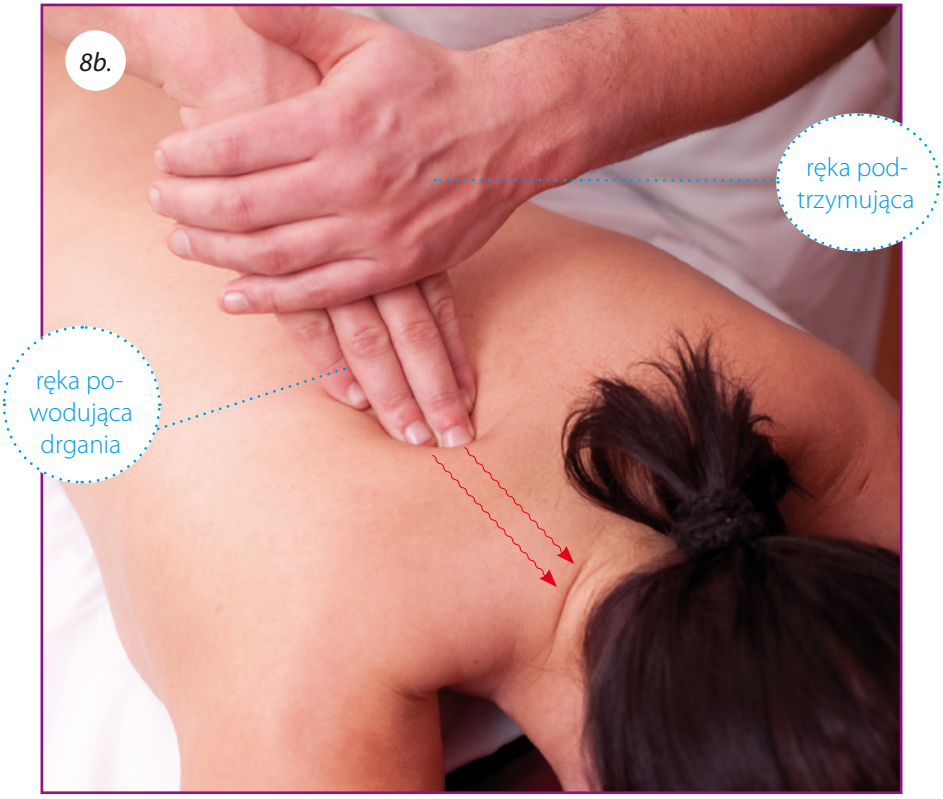
6. Ugniatanie falowe oburącz – kciukiem jednej ręki zagarniamy fałd skórny, przytrzymując go palcami drugiej ręki. Następnie zmieniamy ręce. Poruszamy się wzdłuż kręgosłupa lub do boku.



7. Ugniatanie oburącz ruchem falowym – kciukiem jednej ręki zagarniamy fałd skórny, przytrzymując go palcami drugiej ręki. Poruszamy się od karku (szyi) do barków. Następnie zmieniamy ręce.

u464650s127069j647f189122c6e6382205ff07

8. Wibracja labilna – jedną ręką podtrzymujemy drugą rękę, którą powodujemy drgania, przemieszczając się opuszkami palców w poprzek lub wzdłuż kręgosłupa. Nie odrywamy ręki od masowanego ciała.



u464650s127069j647f189122c6e6382205ff07

9. Wstrząsanie – rozstawionymi, swobodnie ułożonymi palcami potrząsamy masowane ciało. Ruchy wykonujemy jednorącz lub oburącz, wzdłuż kręgosłupa lub do boku.

u464650s127069j647f189122c6e6382205ff07

KOŃCZYNA DOLNA – PRZÓD

leżenie na plecach

1. Głaskanie podłużne – zaczynamy od strony grzbietowej stopy i przesuwamy dłonie wzdłuż nogi, przez udo do biodra.

u464650s127069j647f189122c6e6382205ff07

2. Głaskanie poprzeczne naprzemienne – stajemy z boku stołu, po dalszej stronie, prostopadle do nogi. Ruch wykonujemy z boku stopy na zewnątrz, przesuwając się w kierunku kolana, następnie uda i biodra.

3. Rozcieranie okrężne – kciukami i opuszkami palców wykonujemy naprzemienne lub równoczesne ruchy kuliste. Poruszamy się od strony grzbietowej stopy w kierunku uda i do biodra.

u464650s127069j647f189122c6e6382205ff07

4. Ugniatanie falowe naprzemienne – fałd skórny przesuwamy wzdłuż nogi, zaczynając od stopy, w kierunku uda, kończąc przy biodrze.

5. Wibracja labilna – jedną ręką podtrzymujemy drugą rękę, którą powodujemy drgania, przemieszczając się od palców stopy do biodra. Nie odrywamy ręki od masowanego ciała.

u464650s127069j647f189122c6e6382205ff07

6. Wstrząsanie i wyciskanie – rozstawionymi swobodnie rękami potrząsamy skórę, przesuwając się wzdłuż nogi, od stopy do biodra. Przy wyciskaniu utrzymujemy ucisk na masowanym ciele i podążamy w kierunku biodra.

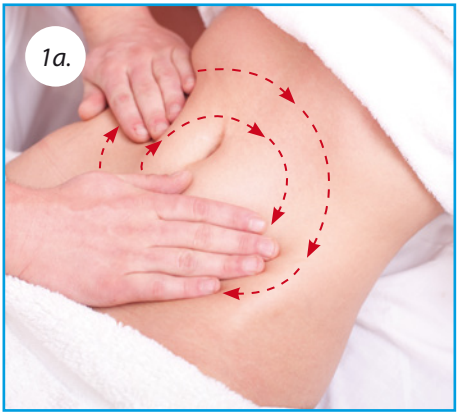
wyciskanie

wstrząsanie

u464650s127069j647f189122c6e6382205ff07

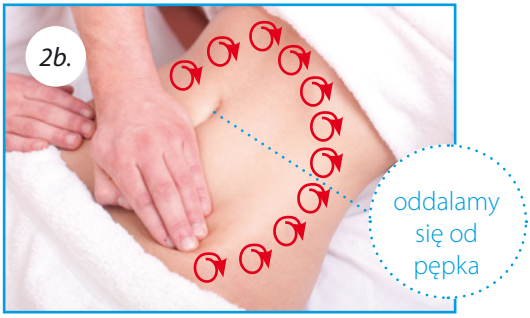
BRZUCH

leżenie na plecach



1. Głaskanie okrężne naprzemienne – stajemy z boku stołu; masujemy brzuch, zataczając koła. Wykonujemy ruchy zgodne z ruchem wskazówek zegara.

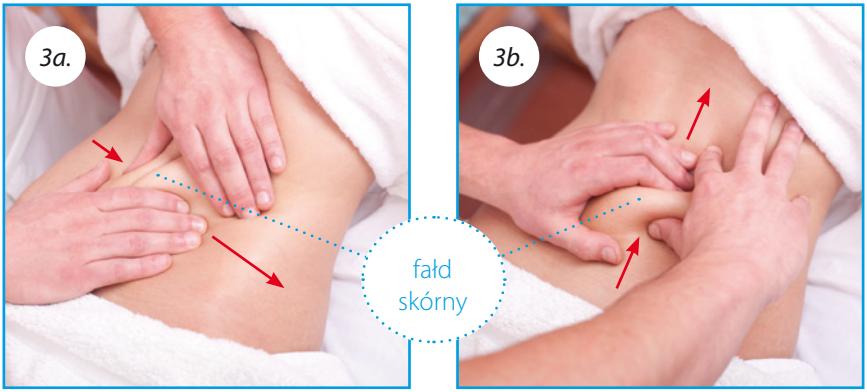
2. Rozcieranie jednorącz opuszkami palców – jedną rękę trzymamy swobodnie, drugą wykonujemy ruchy okrężne, zaczynając od pępka. Poruszamy się na zewnątrz, oddalając się od pępka.



u464650s127069j647f189122c6e6382205ff07

3. Ugniatanie oburącz naprzemienne – poprzecznie: przesuwając fałd skórny z bliższego boku do dalszego; podłużnie: z dołu brzucha do góry (w kierunku klatki piersiowej), pasmami.

poprzecznie **podłużnie**



4. Wstrząsanie – swobodnie rozstawionymi palcami potrząsamy brzuch (poprzecznie i podłużnie).

Uwaga!
Masując brzuch, nie wolno wywoływać bólu i zbyt dużego ucisku.

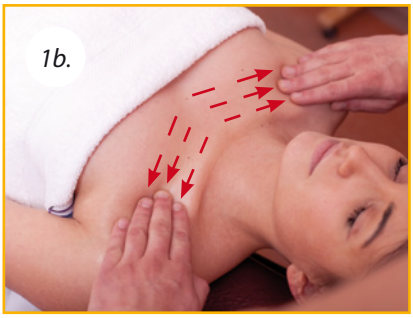
u464650s127069j647f189122c6e6382205ff07

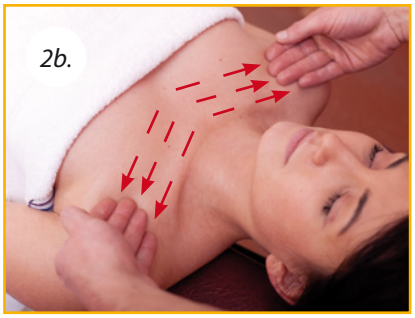
KLATKA PIERSIOWA

leżenie na plecach

1. Głaskanie oburącz równocześnie – stajemy za głową; wewnętrzną stroną dłoni wykonujemy ruch posuwisty, przemieszczając się od środka klatki piersiowej, wzdłuż obojczyka, do barków.

2. Głaskanie oburącz równocześnie – stajemy za głową; zewnętrzną stroną dłoni wykonujemy ruch posuwisty, przemieszczając się od środka klatki piersiowej, wzdłuż obojczyka, do barków.





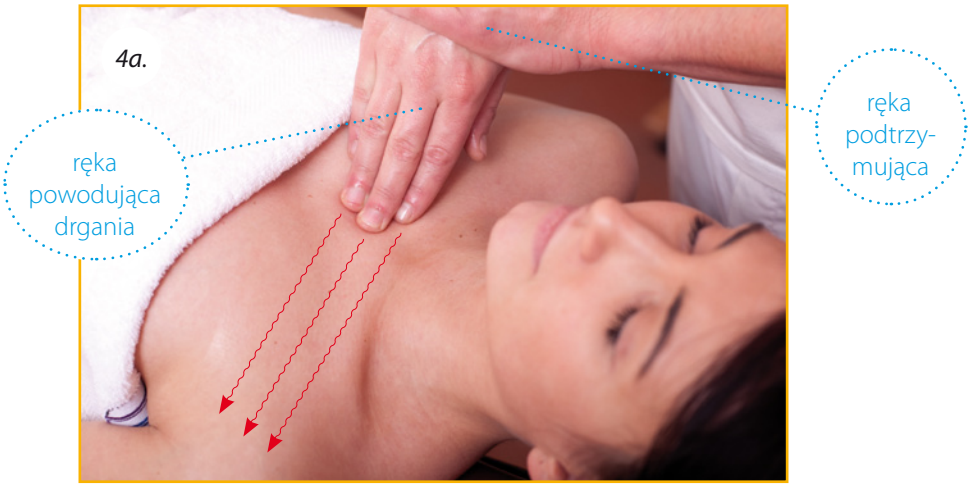
u464650s127069j647f189122c6e6382205ff07

3. Rozcieranie okrężne kciukami lub opuszkami palców – wykonujemy ruchy kuliste, przemieszczając się od środka klatki piersiowej na zewnątrz, wzdłuż obojczyka, do barków.

opuszkami palców

kciukami

4. Wibracja labilna – jedną ręką podtrzymujemy drugą rękę, powodując drgania. Przemieszczamy się od bliższego barku do przeciwnego. Omijamy obojczyk.



u464650s127069j647f189122c6e6382205ff07

KOŃCZYNA GÓRNA

leżenie na plecach

1. Głaskanie oburącz podłużnie – rozpoczynamy od zewnętrznej strony dłoni, przez przedramię, ramię, aż do barku.

2. Głaskanie oburącz poprzecznie – ruchy wykonujemy do boku, w zależności gdzie stoimy, w kierunku od dłoni do barku.

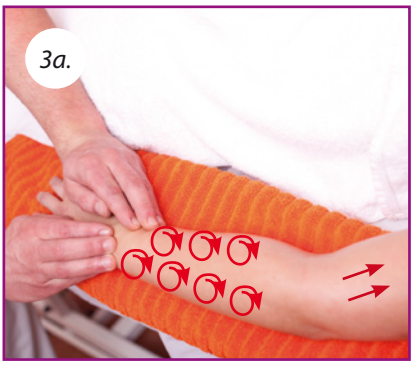
stojąc po stronie przeciwnej

stojąc po tej samej stronie

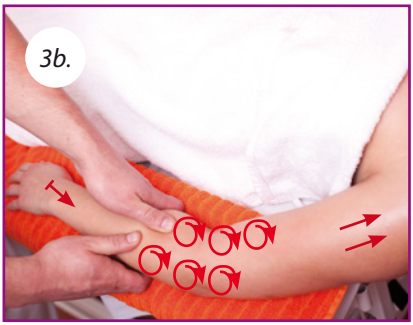
u464650s127069j647f189122c6e6382205ff07

3. Rozcieranie okrężne opuszkami palców lub kciukami – wykonujemy ruchy kuliste równoczesne lub naprzemienne. Rozpoczynamy od zewnętrznej strony dłoni w kierunku do barku.

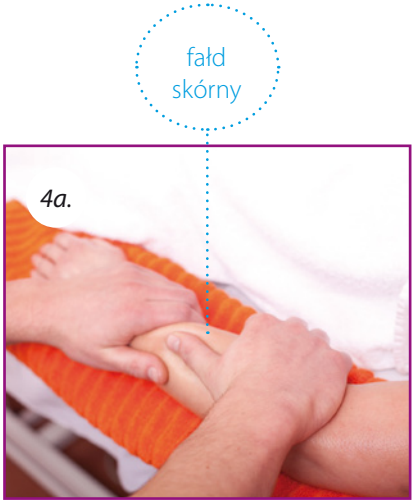
opuszkami palców

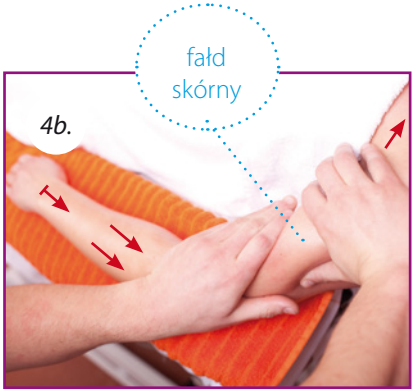


kciukami



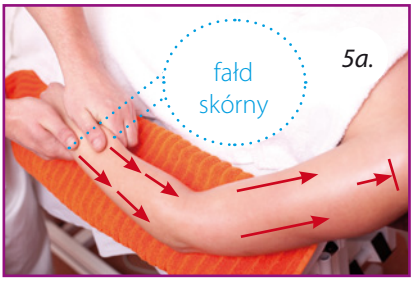
4. Ugniatanie falowe oburącz – zagarniamy skórę, przytrzymując fałd skórny. Rozpoczynamy od dłoni, przemieszczamy się do łokcia, a następnie do barku.

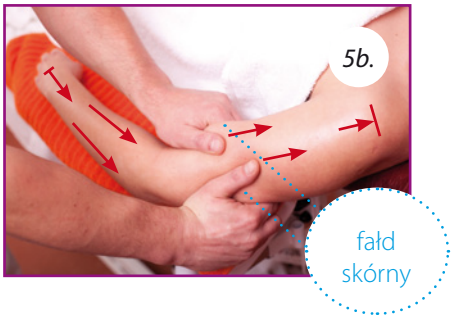




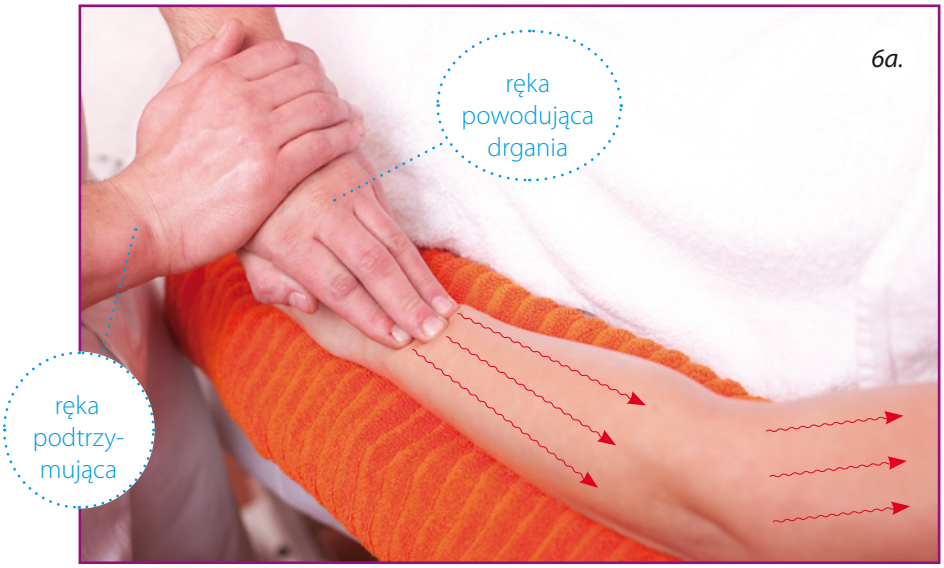
u464650s127069j647f189122c6e6382205ff07

5. Ugniatanie szczypczykowe oburącz równocześnie – kciukami i palcami wskazującymi chwytamy fałd skórny. Przemieszczamy się do łokcia, a następnie do barku.





6. Wibracja labilna – jedną ręką podtrzymujemy drugą rękę, powodując drgania. Opuszkami palców przemieszczamy się od dłoni, przez ramię, do barku.



u464650s127069j647f189122c6e6382205ff07

7. Wstrząsanie – swobodnie rozstawionymi palcami delikatnie potrząsamy masowaną część ciała. Przemieszczamy się od nadgarstka, przez przedramię, ramię, do barku.

7a.

Egzotyczne inspiracje – nowości w masażach relaksacyjnych

- **Masaż Pantai Luar** – wykonuje się go na podgrzanym łóżku. Do zabiegu używamy czterech tak zwanych stempli, do produkcji których wykorzystuje się naturalne materiały typu bawełna, len. Owija się nimi niewielką ilość ryżu, wiórków kokosowych, przypraw korzennych, a następnie całe stemple się podgrzewa. Masujemy ciepłymi stemplami, w miarę stygnięcia zwiększając siłę nacisku.
- **Masaż Lomi Lomi Nui** – w dosłownym znaczeniu oznacza „dotyk miękkiej łapy zadowolonego kota". Techniki Lomi zakładają użycie przez masażystę nie tylko dłoni, ale także nadgarstków i przedramion. Wszystkie techniki masażu wykonywane są przez masażystę ruchem tanecznym, kołyszącym. Ma to na celu wprowadzenie masowanego w trans i harmonię.

u464650s127069j647f189122c6e6382205ff07

- **Masaż tajski** – masaż ten łączy elementy jogi, medytacji, refleksologii i dietetyki. Masuje się poprzez głaskanie, rozcieranie, uciski, a także rozciąganie i dźwiganie przez masażystę rozluźnionych fragmentów ciała.

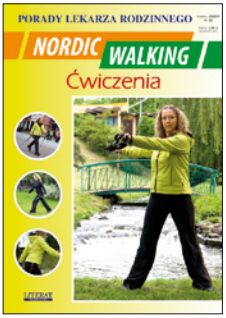
- **Masaż bańkami chińskimi** – masaż próżniowy z wykorzystaniem baniek. Dzięki wytworzeniu się między bańką a skórą masowanego podciśnienia uzyskujemy efekt przekrwienia, a usuwając powietrze z bańki, poprawiamy elastyczność i ujędrnienie skóry. Bańki najczęściej są gumowe, ze względu na możliwość i łatwość przemieszczania ich po skórze.

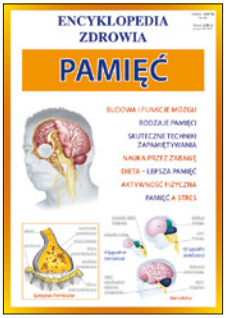
- **Masaż misami tybetańskimi** – masaż oparty na oddziaływaniu dźwiękami. Misy stanowią połączenie naczyń rytualnych i codziennego użytku. Podczas masażu z mis lub innych przyborów wydobywa się dźwięk, który przekazuje falę dźwiękową i drganiową do ciała masowanego. Wibracja i kojący odgłos wprawiają ciało w relaks.

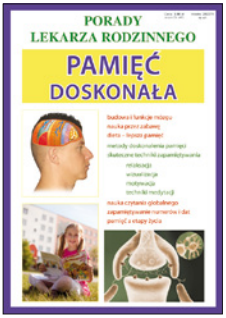
- **Masaż bambusami** – relaksacyjny masaż wykonywany za pomocą pałeczek i miotełek z bambusa, które są rolowane po ciele. Pałeczkami, które podczas masażu dopasowują się do kształtu mięśni, oklepuje się, głaszcze i ugniata całe ciało, ze zmiennym rytmem i natężeniem. Masaż ten działa pobudzająco, odpręża i poprawia samopoczucie, sprawia, że ciało odzyskuje uczucie niesamowitej lekkości. Ponadto, odgłosy miarowych uderzeń bambusowych witek wprowadzają w stan głębokiego relaksu i zapomnienia.

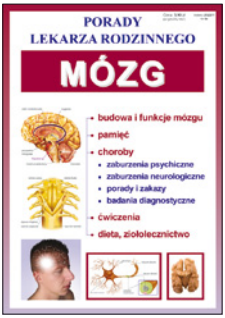
u464650s127069j647f189122c6e6382205ff07

POLECAMY









Zapraszamy do księgarni internetowej

KSIEGARNIA NAJTANIEJ
www.ksiegarnia-najtaniej.pl

www.ksiegarnia-najtaniej.pl

u464650s127069j647f189122c6e6382205ff07

MASAŻ RELAKSACYJNY CAŁEGO CIAŁA

Autorka:

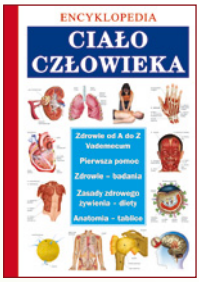
Emilia Chojnowska – magister fizjoterapii z czteroletnim doświadczeniem, posiada certyfikaty z terapii manualnej, ukończyła kursy z metod specjalistycznych, m.in. McKenziego, Ackermanna, Anatomy trains, Kinetic Control, Trigger Points. Instruktorka Nordic Walking i rekreacji ruchowej ze specjalizacją fitness, szkoląca kandydatów na instruktorów. Autorka wielu poradników na temat zdrowia i aktywności fizycznej, które ukazały się nakładem Wydawnictwa Literat.

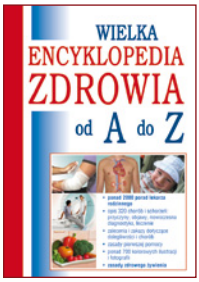
Masażysta:

Michał Wszelaki – technik masażysta, student fizjoterapii, instruktor rekreacji ruchowej ze specjalizacją fitness i ćwiczenia siłowe, trener personalny kulturystyki z uprawnieniami EBFF.

REMEDIS
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Sp. z o.o.
Ośrodek Rehabilitacji

POLECAMY





Wydawnictwo LITERAT
ul. Łazienna 28, 87-100 Toruń
tel.: 56 6539540
e-mail: wyd.literat@lit.com.pl
Copyright © by Literat, Toruń

LITERAT wydawnictwo

KSIEGARNIA NAJTANIEJ
www.ksiegarnia-najtaniej.pl

Zdjęcia masażu: Mateusz Patalon
Modelka: Agata Mierzejewska
Skład komputerowy: Dariusz Stompor

u464650s127069j647f189122c6e6382205ff07